

Inhalt

7	Vorwort Jana Ina
9	Vorwort Johann Lafer
11	FAMILIENKÜCHE, WIE WIR SIE LIEBEN
12	Unsere Familienküche: bunt und international
14	Eine Familie – drei kulinarische Vermächtnisse
16	Was bedeutet gesunde Ernährung für uns?
20	Unsere Kinder in der Küche
22	Johann Lafers Familienküche
24	Jana Inas Küchenhelden
26	Johanns Küchenhelden
28	Meine Vorratskammer
31	Frische Lebensmittel
32	Meine Küchenwerkzeuge
34	Zeitmanagement
36	Johanns Zeitspartipps
37	15 Küchenhacks
40	Mein Wochenplan
43	FRÜHSTÜCK, SNACKS UND SMOOTHIES
71	SUPPEN UND SALATE
95	EINFACH UND LECKER FÜR JEDEN TAG
133	SÜSSE SCHLEMMEREIEN
161	WENN ZARRELLAS FEIERN
188	Register
192	Impressum